

بیماری ویروس کرونا 2019 (COVID-19) نحوه قرنطینه شخصی

توصیه های دریافتی از کارشناس بهداشت و درمانی خود را رعایت کنید.

لطفاً در صورت داشتن هرگونه سؤال یا شروع احساس ناخوشی با کارشناس بهداشتی و درمانی خود، **Telehealth (1-866-797-0000)** یا واحد بهداشت عمومی محلی خود تماس بگیرید.

از خانه بیرون نروید

- از سیستم حمل و نقل عمومی، تاکسی یا تاکسی های اشتراکی استفاده نکنید.
- به محل کار، مدرسه یا سایر مکان های عمومی نروید.
- کارشناس بهداشتی و درمانی یا واحدهای بهداشت عمومی به شما خواهند گفت چه موقع بیرون رفتن بی خطر است.



تعداد مهمانان و بازدیدکنندگان در منزل را باید محدود کنید

- فقط بازدیدکنندگانی را بپذیرید که باید حتماً آنها را ملاقات نمایند و سعی کنید زمان دیدارها حتی المقدور کوتاه باشد.
- از سالمندان و افراد مبتلا به عوارض مزمن سلامتی (مانند دیابت، مشکلات ریوی و نارسایی سیستم ایمنی بدن) دوری کنید.



از تماس با دیگران پرهیز کنید

- در خانه در اتاقی بمانید که حتی المقدور جدا و دور از بقیه باشد و اگر امکان دارد از یک دستشویی مجزا استفاده کنید.
- اطمینان حاصل کنید که گردش هوای مناسب در اتاق های مشترک جریان داشته باشد (مانند پنجره های باز).



فاصله خود را حفظ کنید

- اگر با دیگران در یک اتاق هستید، از آنها حداقل دو متر فاصله بگیرید و از یک ماسک استفاده کنید که بینی و دهان شما را بپوشاند.
- اگر نمی توانید از ماسک استفاده کنید، افراد دیگر وقتی با شما در یک اتاق هستند باید ماسک بزنند.



هنگام سرفه یا عطسه کردن، جلوی دهان و بینی خود را بگیرید

- هنگام عطسه یا سرفه کردن، جلوی بینی و دهان خود را با یک دستمال بپوشانید.
- در آستین خود سرفه یا عطسه کنید، نه در دست خود.
- دستمال های استفاده شده را در یک سطل زباله کیسه دار انداخته و دست های خود را بشوئید.
- اگر در سطل زباله کیسه پلاستیکی گذاشته باشید دور انداختن زباله ها آسان تر و ایمن تر خواهد بود.
- بعد از خالی کردن سطل زباله دست های خود را بشوئید.



دست هایتان را بشوئید

- دست های خود را مرتب با آب و صابون بشوئید.
- دست های خود را با یک دستمال کاغذی، یا دستمال مخصوص خودتان که هیچکس دیگر از آن استفاده نمی کند خشک کنید.
- اگر آب و صابون در دسترس نیست از مواد ضدعفونی کننده دست دارای الکل استفاده کنید.



روی بینی و دهان خود ماسک بزنید

- اگر باید برای دیدن یک کارشناس بهداشتی و درمانی از خانه خارج شوید ماسک بزنید.
- هرگاه در محدوده 2 متری دیگران بودید باید ماسک بزنید.



با واحدهای بهداشت عمومی خود تماس بگیرید:

درباره این ویروس

COVID-19 یک ویروس جدید است. این ویروس با قطره های تنفسی بیماران به افرادی منتقل می شود که با آنها در تماس نزدیک هستند، مانند افرادی که در یک خانوار زندگی می کنند یا افرادی که از آنها مراقبت می کنند.

برای کسب آخرین اطلاعات درباره COVID-19 می توانید به وب سایت وزارت بهداشت انتاریو رجوع کنید:

ontario.ca/coronavirus

اطلاعات این نوشتار در تاریخ 14 فوریه 2020 معتبر و صحیح بوده اند